

内部资料 免费交流  
闽内资准字A第048号

# 福州老年体育

袁启彬题

2022  
总第93期 **4**



# 目录 | CONTENTS

02 我爱你,在每个太阳升起的日子

## 老体新动态

03 携手同心勇战“疫” 红色锦旗显深情

04 时不待我 全力备战

05 福州市老体协领导赴福清调研持杖健走工作

## 醉美福州

06 老年人康健的“千园之城”

## 文体交流

09 连江县老体协召开 2022 年工作会议

10 永泰县老体协召开文体健身项目骨干会议

11 福清市老体协举办健身气功培训

12 市直机关老体协举办 2022 年广场舞骨干培训班

13 连江县时代广场太极拳辅导站成立

13 “柔”自信 展风采

14 暖春四月 太极花开樟城

15 抗疫练兵两不误 健身备战谋双赢

16 走基层助推老年体育工作

16 龙舞新时尚 健身抗疫情

## 康乐家园

17 扎实做好村级老体协组织建设工作

## 防疫抗疫

19 高山镇老体协:银发初心 助力战“疫”

20 闽清县领导检查指导县老体协疫情防控工作

## 银龄风采

21 莫道桑榆晚 为霞尚满天

25 旗袍摇曳尽显芳华 银龄走秀仪态万千

26 战新冠 登盖山

# 我爱你，在每个太阳升起的日子

作者：陈增华(长乐)

哪些骨头在风中挺立成了傲岸  
哪些天使逆行走向了疫情最前线  
哪些普通人的善良让我们热泪盈眶  
哪些志愿者的温暖让我们重燃希望

我们不是分裂的孤岛  
而是活在同一片海里的鱼  
人民至上，源于党的初心使命职责  
生命至上，源于祖国精神血脉的传唱

没有比身体更高的山  
没有比健康更远的路  
战疫的日子短暂又漫长  
别说你只有铁骨没有柔肠

我爱你，在每个太阳升起的日子  
岁月静好，有人在负重前行  
我坚定地相信，只要众志成城  
“动态清零”将指日可期



## 携手同心勇战“疫” 红色锦旗显深情

4月28号，鼓楼区水部街道张玉珍书记、乐天泉社区江珊书记一行专程到市老体协，带来感谢的锦旗，向薛海玲主席表达水部街道对市老体协和市老年人体育服务中心在抗疫工作中给予支持和帮助的感谢。

薛主席表示，将进一步加强市老体协和地方党委、政府的联系，互相理解、支持、帮助，增进双方工作的互动，共同在市委、市政府的领导下，把双方单位的各项工作做得更好。



4月12日上午，福州市老体协副主席王培德，市直机关老体协副主席王志军、秘书长杜素冰到市直老体协手杖操队训练现场，检查指导手杖操队训练情况。

受疫情和人员流动等因素影响，近期手杖操队的训练进度有一些滞后。为尽快提升水平，赶上时间节点，王培德副主席要求市直手杖操队在补充人员配备后加强训练，以时不我待的拼搏精神迅速提高手杖操队整体水平。

教练李同表示，决不辜负领导期望，将充分利用好每个训练时间，采取“集中训练+个别辅导”“一帮一巩固”等多种形式，快速提升全队特别是男选手的水平，保质保量完成训练任务。

(王志军)





## 福州市老体协领导赴福清 调研持杖健走工作

4月21日，福州市老体协副主席王培德、高慧萍，顾问王华南一行前往福清调研持杖健走工作。福清市老体协主席张忠康、副主席兼秘书长郑坚、副主席吴章朝、孙存宝陪同调研。

王培德副主席一行详细了解了福清市持杖健走项目开展情况，并向与会同志介绍福州市老体协组建持杖健走队伍和集训的工作思路。他指出，福州市已把老年人持杖健走项目列入全民健身运动会公开赛项目，希望福清积极壮大持杖健走队伍，选拔更多优秀人才参加福州市老体协组织的集训活动，力争带出一支精干优良的队伍。

福清市老年人持杖健走队于2021年年中组建，经过专业教练的指导训练，在福州市第十一届老健会比赛中获得团体第二名的好成绩。



张忠康主席感谢福州市老体协领导的支持和重视。他表示，福清历年来各项工作都走在全市前头，老年人体育健身工作同样要当先锋。福清市持杖健走工作起步晚，基础较为薄弱，老体协和相关部门要进一步加强对此项工作的指导，迅速行动起来，组建队伍、强化训练，积极参加福州市全民健身运动会，力争取得好成绩，充分展示福清实力。

(周小扬)



## 老年人康健的“千园之城”

作者：林璐贻

2021年3月,习近平总书记来到福州考察,远眺福州新貌感到欣慰,殷切期望继续把福州这座海滨城市、山水城市建设得更加美好,更好造福人民群众,让市民和游客共享生态文明成果,真正做到人与自然和谐共生。这为福州老年人拥有良好的锻炼环境创造了优越的条件。

据最新统计,福州一共有公园1248个,是名副其实的“千园之城”。据福州市园林中心《2020年“绿进万家 绿满榕城”工作情况报告》显示,“十三五”期间福州新建了15个

大型生态公园、1202个串珠公园,而此前福州已拥有城市综合性公园31个,这些大大小小的公园和总长1294.48公里的绿道网络,使福州的老年人一出门就具备了呼吸新鲜空气、体育健身的场所。特别是清晨与傍晚,公园里充满着老年人散步的身影与他们的欢声笑语。

近年来,福州的公园建设充分考虑老年人群体特殊性,针对老年人的特殊生理与心理需求,改善公园场地环境建设,打造适合老年人的活动场所,完善老年人体育组织体

系,丰富老年人体育活动项目,保障老年人体育设施场地建设,福州市老体协借此良机,帮助老年人打造活动阵地和“康乐家园”,在贯彻“康乐家园”建设“六有”要求中,不断满足榕城老年人体育健身需求,老年人的体育健身活动生气勃勃地有序展开。

### 在福州,坐着轮椅都可以爬山

全国独一无二的福州城市森林步道,也称为“福道”,主轴线长 6.3 公里,环线总长约 19 公里,慢行在“福道”之上,满眼皆绿,处处是景,环山看城,城在山中。

每日清晨与傍晚时分,能看到许多老年人在这锻炼的景象。福道作为福州市首条城

市山水生态休闲健身走廊,栈道以缓坡为主,为老人的行走提供了便利,充分考虑到老年人的身体素质,在栈道的中间设有休息椅子,贴心的搭起了遮雨棚,以应对天气突然变换。

### 发展“智慧公园”,焕发生命新朝气

随着全民健身意识不断增强,越来越多的老年人加入到了锻炼健身的队伍当中,论说起老年人喜爱的锻炼方式,太极拳绝对能位列其中。

智慧公园 AR 太极的引入,让老年人可以轻松跟着太极大师学习太极拳。高科技的发展过程中不忘考虑老年人使用的适



“福道”中的彩虹步道依山而建,风光秀美,是老人孩子锻炼的好去处



应性、便捷的操作方式。在当前疫情防控的大环境下,通过完全无接触方式,让老年人们用得放心、踏实。老年人站在屏幕前与屏幕中的太极大师学习过程中,系统会对用户的肢体动作做出判断,最终会对整个学习的过程进行分数化的体现,帮助老年人提高,另外在互动结束还会有 AR 合影的环节,这令老人们惊喜不已。

### 福州的公园是老年友好型公园

推开窗户就见满眼绿色,走出家门就是美丽的公园,街头小公园星罗棋布。福州的城市公园作为老年人安享晚年的重要场所,丰富的绿植带来清新的空气,充满人性的设施建设为老年人退休之后的生活提供了硬性保障。例如,福州市温泉公园中的福州金瓯民间伞技队就成为了一道靓丽的风景线,吸引众人围观,老年人充满活力的表演展现出不一样的风采。

福州的老年友好型公园在设计过程中,充分考虑老年人行动缓慢、感知能力下降的特殊性,以老年人的生活习性为依据,进行基础无障碍设计以保障老年人正常出行,为老年人创造更舒适的休闲和交往空间。

福州茶亭公园在内的福州多个市属公园由于建园时间较早,尚未融入无障碍环境

建设的理念,使用台阶过渡有坡度的路面,这就成为了老年人的障碍。如今,于山风景名胜公园、琴亭湖公园,光明港公园等多个公园也相继完成主园路等路段的无障碍通道提升。其中,光明港公园新接管片区车辆入园管理,采用二标段的做法,沿线设置栏杆及 S 弯入口,针对行动不便人士、老年人、婴儿车进园难的问题,在 S 弯入口设置了无障碍通道,并设立无障碍通道公示牌。

千园之城,醉美福州;榕树荫蔽,四季常春。“有福之州”,这座名列全国宜居城市之首的国家级园林城市,不论你行走在榕城的哪个角落,都可以看到老年人锻炼的身影。在福州“十四五”期间,将持续打造 100 个特色精品公园,建设“万里福道”,全面提升公园绿地的服务功能和品质,持续推进“公园绿地+”建设,有计划地增加健身设施节点,建设功能更完善的城市公园绿地体系,为老年人的健康锻炼打造良好的硬件设施与美丽清新的环境。



## 连江县老体协召开 2022 年工作会议

4月29日，连江县老体协在县文体旅局会议室召开2022年工作会议，各乡镇老体协主席、县协委员60余人参会。福州市老体协副主席陈明建、秘书长卢湘玉，连江县文体旅局局长丁光棋，县民政局副局长刘毅应邀出席。

会议由常务副主席黄云平主持，会上传达了福州市老体协2022年年会精神，总结了县老体协2021年工作情况，提出了2022年工作要点。会议通过选举补选原县人大常

委会副主任林竹为县老体协主席，增补了郑国武等6位委员，选举陈鹏飞等3人为监事会成员，特聘杨荣铨为荣誉主席。

县文体旅局局长丁光棋、县民政局副局长刘毅在会上讲话。林竹主席在就任发言中表示，将不负组织的重托和老年朋友们的希望，努力做好新一届老体协工作，为服务老年人，服务社会，服务连江的改革、发展、稳定作出自己力所能及的贡献。最后，市老体协副主席陈明建作指导讲话。

(黄云平)



## 永泰县老体协召开 文体健身项目骨干会议

4月7日，县老体协在老干部活动中心四楼会议室召开2022年健身项目骨干会议，县门球协会、县地掷球队、县可乐球队、县健身秧歌队、县健身球操队、县持杖健走队以及县太极专委等文体健身骨干，县老体协班子成员参加会议。

会上，县老体协执行主席张智雄通报了永泰县参加市十一届老健会12个项目取得的成绩，团体项目获优胜奖4个、优秀奖8个；个人项目7人次进入太极、钓鱼、象棋、乒乓球前3名。

张主席针对一些项目中存在的问题和不足提出意见建议，并就如何抓好2022年健身项目提出要求：一是结合疫情防控，采取线上线下结合、小型多样、就近就地的训练方式；二是落实好教练员、裁判员培训，在



项目技艺上有新的提高；三是要保持永泰县优势项目，推广新的项目；四是落实组织举办《新编杨氏26式太极拳》《新编陈氏26式太极拳》培训班，培养骨干，推广发展。

会议还就今年抓好康乐家园建设作了具体安排。

(张智雄 张若勇)



## 福清市老体协举办健身气功培训

4月21日,福清市老体协举办健身气功八段锦培训。来自各镇街的拳剑骨干来到福清市老体活动中心,测体温、亮行程码之后,有序入场参加培训。

福州市老体协顾问兼拳剑专委会主任王华南,福清市老体协主席张忠康,副秘书长、拳剑专委会主任薛青到场观摩,并给学员打气。健身气功国家一级裁判,一级社会指导员王茵应邀到场指导。

现场,王茵老师耐心地对八段锦动作要领进行分段讲解、演示,在一招一式上细心指导,学员们认真听、仔细学,仅半天功夫,动作就更加规范,韵味十足。



学员们表示,健身气功作为一种简单易学的有氧运动,“八段锦”是优秀的中国传统保健功法,整套动作动静相兼,简单易学,具有明显的健身和养生效果。勤学苦练,感悟精髓,受益终身。

(周小扬)



## 市直机关老体协 举办 2022 年广场舞骨干培训班



4月17日至19日，市直机关老体协在市老体活动中心举办2022年广场舞骨干培训班。市直老体协下属教育、公安系统，专委会和辅导站等8支团队30余名骨干参训。

开班式上，市直机关老体协主席秦健、副主席王志军先后致词，鼓励大家认真学习，回去后积极推广。秘书长杜素冰、办公室主任阮美容参加培训。

培训班邀请国家级体育指导员市直老体协歌舞委员会主任李同任主教练，教授全省广场舞推广套路《时代感》。

培训过程中，李老师耐心讲解动作要领，认真示范每个分解动作。助教宋美金、董秋玉老师紧随其后，带领大家一同练习。伴随着优美欢快的乐曲，学员们以饱满的热情投入到学习中，相互交流、相互学习，培训取得一定成效。

大家纷纷表示回到团队后尽快组织队员学习推广，为五月底的市直老体协广场舞展示和全省广场舞大赛做好准备。

(杜素冰)

## 连江县时代广场太极拳辅导站成立

4月26日,由连江县政协原副主席林文等十多位退休领导干部牵头成立的时代广场太极拳辅导站举行揭牌仪式,县文体旅局局长丁光棋,县老体协常务副主席黄云平出席仪式并致词。

现场,10多位会员还进行了各式太极拳展示,大家精神抖擞,动作流畅,用行动诠释了太极文化在连江的推广和普及。

(黄云平)



## “柔”自信 展风采



4月23日上午,市直机关老体协球操专委会在福州琼河栈道太极广场举办“健身球操规定套路”展示活动。

第十三套健身球操《在希望的田野上》,动作优美、婀娜多姿;第十四套《船工号子》刚健有力、动感十足,充分体现了老年朋友对幸福生活的赞美和对祖国大好河山的热爱,吸引了许多市民群众的驻足观看。市直机关老体协副主席鲍永耳、秘书长杜素冰亲临现场指导,对展示活动予以充分的肯定。

(赵龙 杨惠娟)

## 暖春四月 太极花开樟城

3月9日至4月22日,永泰县樟城平街辅导站举办《新编杨氏26式太极拳》《新编陈氏26式太极拳》培训班,20多名会员在做好疫情防控的前提下,每天清早在南湖公园训练点坚持学习,风雨无阻。

培训班由福州市拳剑专委会委员、永泰县太极拳协会副会长、樟城镇老年健身辅导站站站长施平女士任教,她于3月4日至7日参加全省老年人太极拳剑教练员培训班,归来之后即着手筹备,并组织举办所属健身站的培训辅导。

培训中,施平教练认真负责、精心指导,手把手辅导易错动作;全站会员互帮互学、互教互助。经过43天的学习,大家基本掌握了两套规定套路的基本动作和技术要领,并能独立完成展示。



(张智雄 张若勇)



## 抗疫练兵两不误 健身备战谋双赢

4月份,长乐老体协女子门球队组织全体队员积极参加社区抗疫活动,严格遵守防疫规定。在做好防疫的同时,她们不忘参赛任务,坚持练兵不停歇。

4月16日,陈爱好、高丽珍、陈丽容、林秀芳、陈锦秀、林秀珍六名女队员和陈其淡、林增贵、祝业东三位教练员一大早就来到长乐区老年人健身基地四连片门球场二号场,她们戴好口罩、做足防护,开始新一天的训练。

她们从基本功练起,实打实、个对个,不断提高技战术水平,以良好的心态和过硬的本领迎接市老体协即将在长乐举行的门球交流比赛。

(陈宝国)



## 走基层 助推老年体育工作



4月8日,福清市老体协副主席孙存宝带领市协龙高片区调研组一行深入江镜镇、港头镇老体协调研老年体育工作。

调研中,孙存宝对两镇党委政府的关心支持及老体协工作取得的成绩给予充分肯定,并就今年各项重点工作进行再部署。他强调,要认真做好福清市第十一届老健会各项参赛报名工作,做好老年人体育健身骨干和辅导员培养以及保障等工作,以实际行动迎接党的“二十”大胜利召开。

(刘典进 高义寿)

## 龙舞新时尚 健身抗疫情

四月的榕城绿草荫荫,马尾区的健身舞龙爱好者在蓝天白云下快乐起舞,用健美的身姿展示美好生活,弘扬积极向上的防疫精神。其中有许多人是防疫志愿者,他们积极作为,协助社区一同守护家园平安,助力“无疫小区”创建,为马尾人民的美好生活谱写新篇章。

(吴星)



## 扎实做好村级老体协组织建设工作

福清市东瀚镇老体协

在 2021 年 6 月前，东瀚镇基层老体协实行“一个班子三块牌子”（老体协、关工委、老人会）的管理模式。老体协分会的常务副主席大多数由老人会常务副会长兼任。2021 年下半年，由于老人会并入乡贤促进会，相当部分老体协分会处于瘫痪状态，严重影响了老年体育工作的正常开展。这一现状引起了镇党委、政府的高度重视，在村两委换届工作结束之后，立即制定了村老体协分会组织建设的实施方案，并要求在 2021 年 12 月底全面完成这项工作。

**成立指导小组。**村一级老体协分会组织建设工作在镇党委政府和村两委的直接领导下进行，镇成立“村老体协分会组织建设工作指导小组”（简称“指导小组”），组长由镇政府分管领导翁武兴担任，镇老体协常务

副主席林同梁担任副组长；成员由镇老体协副主席、秘书长等十位同志组成，全面负责村一级老体协分会组织建设的指导。

**加强组织建设。**实行“一套班子两个牌子”的管理模式，即老体协和关工委联合办公。新班子成员由 5-7 人组成。分会主席由村支部书记兼任；设常务副主席 1 名，负责日常工作；设副主席 1-2 名，1 名副主席协助常务副主席开展老体协工作，1 名副主席主抓关心下一代工作；设有秘书长 1 名，由村两委干部担任，负责文案起草等工作；设财务人员 2 名即会计和出纳，由退休老干部或乡贤促进会成员担任。

**遴选优秀成员。**对村级老年体协班子成员，坚持启用“三种人”，即肯为老年体育工作，有政治头脑的明白人；舍得花时间肯

于钻研业务的有心人；心系老年人群体，热爱老体协工作的贴心人。为此，我们积极动员退休的村两委干部、中小学教师加入老体协组织，发挥余热。把他当中热爱老年体育事业、身心健康、责任心强、勇于担当的同志请



进老体协班子，委以重任。秘书长一职从现任村两委中挑选，由会写文案、精通电脑和擅长沟通的村干部担任。

**建立试点，以点带面。**试点工作于12月上旬在赤表村进行。村支部书记召集原老体协、老人会、关工委和乡贤促进会成员举行会议，传达了镇党委政府关于村老体协分会组织建设的实施方案，并进行充分讨论，酝酿候选人。根据大家的提名，支部书记再次召集原来3个部门人员进行表决，通过后列表报送镇党委政府和镇老体协。镇“指导小组”全程参与该村老体协组织建设各种活动。

**组建老体协新班子。**试点工作于2021年12月上旬结束，经镇党委政府研究同意后，该方案由“指导小组”负责在其余16个村进行推广。首先通过网络平台在村两委工

作群中发布赤表村老体协组织建设试点情况和方案要求。接着“指导小组”分片包干，深入到各村分会指导老体协组织建设工作。最后将新班子名单和各项规章制度建设上墙。12月底，各村都顺利完成了老体协组织建设工作，列表报送镇党委政府和镇老体协。

新一届村级老体协组织中，17位主席都由现任村支部书记担任；17位常务副主席中，7位常务副主席由新退休的村两委书记或主任担任，4位是小学退休教师（校长）担任，6位是原来老体协的常务副主席或老人会的常务副会长担任；17位秘书长均由现任年轻的村干部担任；大多数财务人员由乡贤理事会成员担任；新班子平均年龄在65-70周岁之间，精神面貌焕然一新。

（林同雄 林斯本）



## 高山镇老体协：银发初心 助力战“疫”

3月中旬以来,福清市高山镇老体协主动作为,以实际行动在战“疫”中书写银发初心。镇老体协一方面引导广大老年朋友保持良好的心态和健康的生活方式,科学做好自身防护;一方面投身战“疫”一线,通过多种方式在疫情联防联控中发挥积极作用。

常务副主席陈小明下沉村级网格,参与海门村的卡口执勤工作,对来往人员扫码测温,劝导村民佩戴口罩,坚持防疫不松懈。

“请出示健康码,打开行程码”,副主席兼秘书长王有强每日坚守前王村卡口,手持小喇叭,站岗执勤、扫码登记、宣传防疫知

识,彰显一名老共产党员的责任和担当。

镇老体协领导身先士卒,老体协委员们也不甘示弱。委员陈良如带头捐款捐物超1万元,为一线防疫人员提供后勤保障;镇老体协成员们在高山公园担任志愿者,协助测量体温,劝导保持一米线,确保全民核酸检测工作有序进行。

本轮疫情防控阻击战打响以来,各村、社区到处可见老体协成员们忙碌的身影,以不平凡的使命感与责任心,成为疫情防控工作中不可缺少的坚实力量。

(王有强)





近日,闽清县委常委、宣传部部长刘鸿到访县老体协,就疫情防控工作进行检查指导。

会上,县老体协主席许建平汇报了近期县老体协在疫情防控方面做的工作:一是按照各级党委、政府管控要求,配合防疫部门做好老年人疫苗接种、核酸检测等工作;二是不信谣、不传谣,广泛宣传防护知识,增强

老年人自我防护意识和能力;三是按照当地政府和村居需求,积极参加新时代文明实践疫情防控志愿服务活动;四是落实戴口罩、不聚集、勤洗手、常通风、“一米线”等个人防护措施,已暂停各种比赛、展演、会议等聚集性活动。

刘鸿部长对县老体协的防控措施表示满意,他指出,目前疫情防控形势严峻,必须严格落实“外防输入、内防反弹”的总策略和“动态清零”总方针,认真对待,严防死守,联防联控,群防群控,广泛调动各方力量,共同打好疫情防控攻坚战。同时在确保疫情防控安全的前提下,科学合理安排活动,以满足老年人健身需求,保障老年人身心健康。

(张景光 朱丹)

# 莫道桑榆晚 为霞尚满天

## ——小议“老有所为，乐在其中”

罗源县老体协 郑信光

### 一、“老有所为”：做自己喜欢的事

老年人有所为有所不为，凡是自己喜欢的事就要立马着手去做。2012年6月退休后，我结识了三拨朋友——驴友、歌友与球友，应了那句话：朋友多了路好走。

2013年9月结伴去西欧旅游之后，我的脚步就停不下来，几年间足迹遍布英法俄美日等大大小小数十个国家，饱览天下美景，尝遍天下美食。在墨尔本像年轻人那样乘热气球、坐过山车，挑战极限、追求瞬间的刺激。每次旅游归来，总有驴友精心编辑一部图文并茂的相册作为永久的纪念。在旅途中，偶尔来了灵感还尝试写几首小诗借以抒发情感，赞美壮丽的河山。

2014年5月，球友引荐我加入南溪活动

站夕阳红合唱团，年底我半推半就当了副团长。2015年欣逢合唱团15周年庆，我协助游团长策划庆典活动，为合唱团谱写团歌，我还成功地主持了整个庆典活动，深受团友好评。2017年时值香港回归20周年，我带团到香港参加“香港庆回归20周年文艺大赛”，我领唱的《我们的中国梦》荣获一等奖，福州市老体协为此还给夕阳红合唱团发来贺信。

每逢周六早晨，只要有空，我都会到合唱团领歌友们唱歌，歌唱祖国歌唱党，讴歌我们的新生活，歌声时时陪伴着我们的生活，日子过得能不甜美吗？

结缘老年体育还得从2013年12月2日说起，那是一个难忘的日子，因偶然的机缘，我第一次走进了门球场，岂料这一脚踩

进去就再也拔不出来。2014年9月,罗源县门协会会长郑家强带队出访宁德霞浦,县老体协柯受安主席应邀同行,正是这次偶遇,2015年1月8日县老体协换届,我被聘为县协常务副主席,分管宣传工作和门球协会。仅一年时间,一个门球新手接任掌门,困难重重,筹措活动经费和协调人际关系,这两大难题摆在眼前,怎么办?挑战自我、迎难而上,趁还不算太老,我想借老体协这个平台奉献余热,有所作为。



几年来,凭着无私、执着与真诚感动着一帮人,秉承公开、公平、公正的为人处世,博得了广大球友的认可与拥护。在我带领

下,罗源门球事业健康发展,上了一个新台阶。在2015年福州市第九届“海峡杯”全国门球大赛中,罗源门球队荣获第4名;在2017年福州市第9届老健会门球赛中,罗源县女门球队荣获第3名,男队勇夺冠军,为罗源赢得了荣誉。近两年,还有不少新人加入门协,门球事业发展注入新鲜血液,焕发勃勃生机。

老伴总说我整天瞎忙,其实也对,一不为名二不图利,不是“瞎忙”是什么?我却很满足眼前的状况,觉得所谓的“瞎忙”正是“老有所为”,老年生活平淡、充实而快乐,幸福指数五颗星。

## 二、“老有所为”到“老有所乐”

“老有所为”与“老有所乐”往往相提并论,“为”中有“乐”,“乐”中有“为”,可谓相辅相成、相得益彰,从精神层面上来看,“老有所为”是载体,是平台;“老有所乐”是目的、是升华。要从“老有所为”实现“老有所乐”,光有一帮好朋友是不够的,还必须处理好以下几个问题:

### 1.调好心态,规划余生

斗转星移,岁月如梭,人总会缓缓走向迟暮,不再有往日的辉煌,不再有往日的容颜,于是就有了哀怨,就有了“夕阳无限好,只是近黄昏”无奈的叹息。这是一种很可怕

的消极心态。

“人老心不老”，老年人要学会从容面对生老病死。我们无法延续生命的长度，却可以拓展生命的宽度，以积极的人生态度规划余生，让每一天都过得惬意与精彩。

2015年我写过一篇散文，题为《让我们认真地老去》。文中介绍了我的一位发小老孟，他临退休前为晚年生活做了规划，学电脑、建微博、玩摄影，样样出彩。他每3天写一篇博文，博客粉丝数万，荣登2009年首届中国博客大赛网易博客赛区第一名。玩摄影也搞出名堂，2012年评为福州市十佳摄影家。他的作品曾多次被省市电视台和许多网络采用。他组团带驴友游遍世界七十多个国家，福建日报、福州晚报先后以《文艺大叔带领中国大妈看天下》为题报道他的事迹。

我在文中最后写到：在这里讲老孟的故事，并不奢求大家像他那样旅游、写博、玩摄影，玩啥都玩到极致，成名成家，仅希望大家学习老孟积极向上的生活态度，像他那样有思想、有追求，认真规划晚年生活；像他那样想得开、看得透、拿得起、放得下，好好为自己活一把；像他那样年过花甲仍有些许“轻狂”，追赶着时代潮流；像他那样开朗豁达；培养兴趣爱好；看淡金钱；想玩就玩、想吃就吃、想走就走，走出潇洒人生。



### 2.老有所学,自得其乐

俗话说“活到老学到老”，这话告诉我们，老年人仍然是要学习的。老年人与青少年的学习虽然不能混为一谈，但我以为还是很有意义的。

#### 学习是中老年人打发日子的有效途径。

中老年人进老年学校学习，在诸如计算机、摄影、书法、声乐、舞蹈等课程里，总能找到一两门自己感兴趣的课程，而兴趣则是最好的老师，可以让你在学习中感受到快乐，在愉悦的环境中打发时光。

**学习可以帮助中老年人实现梦想。**老年人年轻时几乎都有梦想，想当运动员、当歌星影星、当画家、当……只是迫于生计，忙于工作，梦想难以成真。退休以后可好了，有时间拾起曾经的兴趣爱好，潜心研习，不断提升，说不准那一天就成名成家，梦想成真！前面提到的老孟是这样，我的恩师阮蔚蕉也是这样。他在职时在宁德师范任教，退休后才



潜心研习指书,十年磨一剑,终于功成名就。他的指书享誉国内外书坛,成了知名书法家。

在学习中感受快乐,在快乐的氛围中好好学习,“学”与“乐”可以形成良性循环,让晚年生活锦上添花。一位马来西亚籍的女球友告诉我,中国的中老年人很幸福,可以开开心心地参加社区健身辅导站的活动,也可以高高兴兴地在老年大学或文化馆学习。她就是文化馆声乐和器乐班的学员,还参加“太极协会”学习太极拳,觉得日子过得充实而快乐。

### 3.不忘初心,乐于奉献

参加老年体育活动,初心肯定是奔康乐去的,如果有些中老年朋友像我一样担点职务的话,那么就多了一点义务和责任。

说实话,老年人最好少管闲事,但既然摊上了,也能随遇而安,积极应对。这方面练主席就是我们的榜样。他雅号“锤垫”,据说还是他自己起的。啥意思?甘当铺路的砂石,甘为垫脚的瓦砾,愿做雨中送伞的人,试问,有比这更高的境界吗?当然,这样有时不免会忙些累些,甚至会受点委屈,但只要想到上年纪的人了不仅不用人侍奉,反而还能为社会,为他人有所奉献,这不证明你还健康,你有能力,你有价值吗?有什么可抱怨的,何

乐不为呢?

老年人,只要平平安安,健康快乐的活着,就要心存感恩,感恩党和人民,感恩亲朋好友,感恩上苍赐予的一切。余生心存感恩,烦恼就少一些,快乐就多一些。

### 4.善待自己,知足常乐

“知足常乐”道理好懂,做起来却难,罪魁祸首是“贪欲”作祟。为什么偏僻山村能养出百岁老人?“大道至简”,就因为他们简单,面朝黄土背朝天,日出而作,日落而息,清晨品一杯香茗,日暮酌一杯家酿,素是自己种的,荤是自己养的,清心寡欲,与世无争,这也是一种生活,一种境界。城里人与他们比,物质条件不知要强过多少倍,如果还不知足,岂不是自寻烦恼?晚年想过的幸福,不但要懂得知足,还要懂得善待自己。要舍得为自己花钱,别太为儿孙操心,多留一点时空给自己,以只争朝夕的积极态度抓紧实施晚年规划,想学啥就学啥,想吃啥就吃啥,想玩啥就玩啥,洒洒脱脱过日子。

赵朴初说过:高官不如高薪,高薪不如高寿,高寿不如高兴,高兴了就好,只有高兴是现款,其他至多不过是支票而已。真心希望老年朋友们都能用心经营晚年生活,好好为自己活一把。其实幸福是个人内心的感受,只要努力了,便无遗憾。

## 旗袍摇曳尽显芳华 银龄走秀仪态万千

### ——小记市直机关老体协教育系统走秀队

福州市直机关老体协教育系统走秀队是一支从退休教师队伍中走出来的,人均身高在一米七以上的旗袍走秀队,由梁颖老师担任队长、可可老师担任教练。她们得到福州市旗袍协会的大力支持,虽然之前没有任何舞台实战经验,却凭借着对晚年生活的满腔热情,从零基础开始训练。

一节课从优美的音乐声中开始,示范、反复训练、纠正。一位位神态优雅的女神们脚踩模特步,袅袅婷婷、风姿卓韵。

模特走秀首先训练的就是站姿。腿夹紧、腰挺直、肩膀打开、抬头挺胸,伴着老师的要领提示,大家反复练习。

可可老师耐心指导、队员们专注联系。通过老师演示步法和手的配合,队员们用心领会,力求做到昂首挺胸、步伐轻盈,充分展现内心之美。

在指导老师的精心指导和严格要求下,队员们刻苦训练,累并快乐着。走秀队在实践中不断成长,展露出温润如水的微笑,亭亭玉立的身姿,旖旎袅娜的步态。

祝愿这支“年轻”的走秀队,路越走越远,舞台越走越大。她们的行动就是对最美夕阳红的最好诠释,她们一定会走上更高的平台,走向更加灿烂美好的晚年生活。


(冯熙琳)



## 战新冠 登盖山

作者：陈扬富

独步觅奇山，牌楼映蔚蓝。  
层栏固石道，巨木助人攀。  
叠翠拥仙寺，流芳醉倦男。  
白墙动松影，红豆染情衫。  
教授吟飞瀑，村姑跪玉龕。  
曲廊添景秀，潭水戏童欢。  
福寿传新唱，平安立吊环。  
榕城刮目看，似梦不知还。



---

**编辑委员会**

主任：薛海玲

副主任：陈明建

执行主任：潞江

执行副主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌

**编印单位：**福州市老年人体育协会

**印刷单位：**福州麟造印刷有限公司

**印刷日期：**2022年4月28日

**编辑部**

地址：福州市鼓楼区海潮路51号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：[fzsltx2020@163.com](mailto:fzsltx2020@163.com)

**发送对象：**福州市各级老体协

**印刷数量：**1300册

